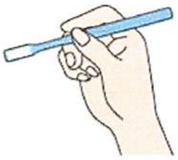
歯の磨き方



歯に汚れ（プラーク、歯垢）が残っていると虫歯や歯周病、口臭の原因になります。そのために、正しい磨き方で歯磨きをしましょう！



ステップ①歯ブラシの持ち方



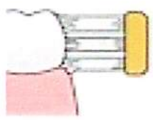
基本的に持ち方は、鉛筆持ちと同じです。力を入れずに小刻みに動かし磨くので歯や歯茎を傷つける事はありません。

※歯磨きの時に力を入れて磨くと歯茎に傷ができ出血したり、歯茎を下げる原因になります。注意しましょう。

ステップ②磨く順番

歯の表側、裏側、噛む面をバラバラに磨くと磨き残しが残る事がありますので、磨く順番を決めて磨きましょう！決める事によって、磨き残し防止になります。

ステップ③歯の表側の磨き方

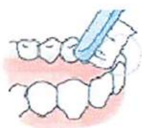


歯の表面（歯と歯茎の際）に対して真っすぐに歯ブラシを当てます。一歯ずつ 15~20 回小刻みに動かしましょう。

ステップ④歯の裏側の磨き方



奥歯：裏側は、歯と歯茎の際に 45 度に当て磨きましょう。



前歯：奥歯に比べ歯が小さいので、歯ブラシを縦にして一歯ずつ磨きます。

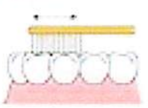
歯ブラシの毛を全体に使用してかきあげる方法と上下に動かし磨く方法があります。やりやすい方法で磨きましょう。

ステップ⑤噛む面の磨き方



噛む面は、色んな方向から溝があります。その溝が深く汚れ（プラーク、歯垢）があり虫歯になりやすくなります。

なので、色んな方向から磨きお掃除をしましょう。



歯ブラシ以外にも、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）、ワンタフトブラシを使用して口腔内を清潔に保ちましょう！！